



Resilienz

- **Was Pflegekräfte brauchen, um gesund zu bleiben** _____ 2

Online-Programm RESIST

- **Resilienzförderung für Pflegekräfte** _____ 6

Nachhaltigkeit

- **Zahnpflege plastikfrei? Eine Anleitung** _____ 7

Winzige Steinchen mit großer Wirkung

- **Gutartiger Lagerungsschwindel:** _____ 10

ams-Serie: „Achtung ansteckend!“ (4)

- **Hib-Impfung: Zuverlässiger Schutz vor Hirnhaut- und Kehldeckelentzündung** _____ 12
- **Kurzmeldungen** _____ 14
- **Gesundheitstage** _____ 15



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 05. Mai 2021, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Kinderunfälle vermeiden: Gefahren zu Hause“. www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



Resilienz

Was Pflegekräfte brauchen, um gesund zu bleiben

29.04.21 (ams). Pflegenotstand und Corona-Pandemie: Viele Pflegefachkräfte fühlen sich erschöpft und denken ans Aufhören. Höchste Zeit für die professionell Pflegenden, sich selbst zu pflegen. Doch wie können sie der Stressfalle entkommen? Was hilft ihnen, trotz widriger Umstände gesund zu bleiben und Kraft zu tanken? Pflegekräfte, aber auch deren Vorgesetzte und die Arbeitgeber sollten sich auf die Suche nach Ressourcen machen.

Pflegefachkräfte arbeiten schon seit vielen Jahren an der Belastungsgrenze, seit der Corona-Pandemie häufig darüber. Die Zeit für den einzelnen Patienten wird immer weniger, da dieser oft schwerer erkrankt, Arbeitsabläufe werden immer wieder verdichtet, Stationen zu Intensivstationen umgewandelt. Hinzu kommt der Stress mit Hygienevorschriften, eventuell das anstrengende Arbeiten in Schutzausrüstung. „Auch die Angst, sich anzustecken, und die Sorge um die Gesundheit der eigenen Familie war in den ersten beiden Wellen der Pandemie zusätzlich ein beständiger Stressfaktor“, sagt Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK. Inzwischen sind viele der Pflegekräfte geimpft, sodass zumindest diese Angst langsam weniger wird. An ausreichend Erholungsphasen fehlt es in der Freizeit aber immer noch, weil Sport- und Fitnesskurse und andere Hobbys in der Gruppe sowie wohltuende Treffen mit Freunden und Familie wegfallen.

Aus dem Gleichgewicht geraten

Wenn Belastungsfaktoren auf der einen Seite, nachfolgend Stressoren genannt, und Schutzfaktoren auf der anderen Seite, die man als Ressourcen bezeichnet, sich nicht mehr die Waage halten, kann eine chronische Überlastung entstehen. „Dann ist das Verhältnis von Anspannung und Entspannung, von Arbeit und Erholung aus dem Gleichgewicht geraten und das Erregungsniveau dauerhaft zu hoch“, erklärt Psychologin Lesch. Unter Dauerstress fühlt man sich irgendwann erschöpft und hilflos, eventuell sogar depressiv, Ängste steigen hoch, „alles nicht mehr zu schaffen“, psychosomatische Symptome tauchen auf. Es droht ein Burnout.

Studien bestätigen es: Durch die Corona-Pandemie fällt für die beruflich Pflegenden mehr Arbeit an als sonst – sogar so viel, dass Patienten und Pflegebedürftige teilweise nicht mehr adäquat versorgt werden können. Das berichteten 88 Prozent der 1.000 befragten Pflegekräfte in einer aktuellen Untersuchung der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg. Jede sechste Pflegekraft hat sogar keine Motivation mehr für den Job. Personalmangel, Schichtarbeit, dementiell erkrankte Patienten, Umgang mit Sterben und Tod –



Viele Pflegekräfte arbeiten an der Belastungsgrenze, seit der Corona-Pandemie häufig darüber.

Foto: iStock.com/Juanmonino



schon vor der Corona-Krise waren Pflegefachkräfte nicht nur körperlich, sondern auch psychisch stärker belastet als andere Berufsgruppen. In früheren Befragungen zeigte sich bereits, dass sich das Pflegepersonal fast doppelt so häufig wie andere Erwerbstätige überfordert fühlt und vermehrt unter psychosomatischen Beschwerden leidet, wie die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin berichtet.

Warnsignale beachten

Vor jeder Stressbewältigung gilt es zunächst, die eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen. „Häufig funktionieren die Menschen in ihrem Job immer weiter und übergehen die Symptome lange Zeit“, sagt Lesch. „Doch es ist wichtig, Anzeichen der Überlastung nicht zu ignorieren, sonst drohen körperliche und psychische Erkrankungen.“ Symptome von Überforderung können sein:

- auf gedanklicher Ebene: Konzentrationsmangel, Denkblockaden, Gedankenkreisen.
- auf emotionaler Ebene: Angst, Nervosität, Gereiztheit, Panik, depressive Gefühle.
- auf vegetativer Ebene: Schweißausbrüche, trockener Mund, beschleunigte Atmung, Herzklopfen, Übelkeit.
- auf körperlicher Ebene: Schlafstörungen, Druck in der Magengegend, häufige Rücken- oder Kopfschmerzen, Bluthochdruck sowie andere psychosomatische Symptome.

Diese Reaktionen sind Warnsignale und fordern dazu auf, innezuhalten und etwas für sich zu tun, eventuell auch Grenzen zu ziehen und sich professionelle Hilfe zu holen.

Stressoren dingfest machen

Was ist es eigentlich genau, was mich so stresst? Ist es das Arbeitstempo, der Schichtdienst? Oder vielleicht mehr ein Konflikt mit einem Kollegen oder einer Vorgesetzten? Sind es die hierarchischen Strukturen in der Einrichtung, schwierige Patienten oder Angehörige? Bekomme ich zu wenig Anerkennung, gibt es zu wenig Pausen? Oder leide ich vor allem unter der Doppelbelastung von Familie und Beruf? Wenn die persönlichen Stressoren dingfest gemacht sind, können die Betroffenen zusammen mit den Beteiligten – zum Beispiel der Stationsleitung, dem Team, dem Partner, den eigenen Kindern – nach Lösungen suchen. Es geht darum, Kontrolle über die eigene Situation zurückzugewinnen. Bestimmte Rahmenbedingungen sind nicht veränderbar, aber es gilt nach den Faktoren zu suchen, die man zur eigenen Entlastung beeinflussen kann.

Auch die Bewertung von Belastungsfaktoren spielt eine Rolle: „Bestimmte Denkfallen können zu vermehrtem Stress führen, wie negative Einstellungen und Pessimismus, Übertreibung, Verallgemeinerung oder Katastrophendenken“, sagt Psychologin Lesch. Ein Beispiel: Wenn die Oberärztin eine Pflegekraft morgens nicht grüßt, lässt das verschiedene Interpretationen zu, so die AOK-Expertin: „Wenn ich davon ausgehe, dass sie selbst überfordert ist oder Sorgen hat, belastet mich das weniger, als wenn ich denke, dass sie nichts von mir hält oder ein schlechter Mensch ist.“ Besonders belastend wäre eine Verallgemeinerung, in dem Sinne, dass mich in dem Haus sowieso keiner grüßt und ich nicht gemocht werde. Es geht also darum, die eigene Betrachtungsweise zu hinterfragen und dann entsprechend zu handeln, beispielsweise die Oberärztin zu fragen, wie es ihr geht.



Ressourcen entdecken

Wie können Pflegekräfte ihre Resilienz, also ihre psychische Widerstandskraft, bewusst stärken? Das fängt bei den Grundbedürfnissen an: Mache ich ausreichend Pausen? Ernähre ich mich gesund und nehme ich mir Zeit fürs Essen? Bewege ich mich ausreichend, bin ich möglichst jeden Tag an der frischen Luft? Schlafe ich genug, fühle ich mich ausgeschlafen? „Es ist wichtig, sich trotz aller Belastungen bewusst Zeit zu nehmen, bestimmte Bedürfnisse zu befriedigen, um nicht in die Stressfalle zu geraten“, so die AOK-Psychologin.

Auch der Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen, in der Familie, mit Freundinnen und Freunden hat einen hohen Stellenwert, um chronischer Überlastung vorzubeugen. „Vor allem ein starker Zusammenhalt im Team kann Pflegekräften gut dabei helfen, extremen Belastungen standzuhalten.“ In Corona-Zeiten müssen dann manchmal das Telefon, ein Video-Call oder soziale Medien reichen, um mit dem persönlichen Umfeld in Kontakt zu bleiben. Mit einem gemeinsamen Spaziergang lassen sich Bewegung an der frischen Luft und Pflege der Freundschaft verbinden.

In einer Krise hilft es, sich darauf zu besinnen, was einem schon in früheren Krisen geholfen hat. Waren es vielleicht die täglichen Yoga- oder Atemübungen, Zeiten des Alleinseins, das Spielen mit den Kindern, Gartenarbeit, die Ratschläge einer Freundin? „Es ist empfehlenswert, hilfreiche Routinen aufrechtzuerhalten sowie neue zu entdecken und auszubauen“, so Lesch. Ungesunde Strategien, wie der tägliche Griff zum Bierglas oder Zigarette, das abendliche Abhängen vor dem Bildschirm sollte man allerdings meiden – auch wenn sie kurzfristig Erleichterung bringen.

„Zudem können Entspannungs- und Stressbewältigungskurse, Weiterbildungen, Beratung, Supervision oder auch eine Psychotherapie sehr hilfreich dabei sein, resilienter zu werden“, sagt Psychologin Lesch. „Denn Belastbarkeit ist nicht nur angeboren, sondern wir können es lernen, schwierige Lebensumstände besser zu überstehen.“



DAS SOLLTEN FÜHRUNGSKRÄFTE UND ARBEITGEBER TUN

- Als Führungskraft Vorbild sein, selbst gesund leben und ausreichend Pausen machen.
- Kollegialen Zusammenhalt fördern und für ein wertschätzendes Miteinander sorgen.
- Stress und psychische Belastungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ernst nehmen.
- Dienstpläne langfristig gestalten und eine Vertretungsregelung einführen, die funktioniert.
- Aufgaben und Entscheidungskompetenzen klar regeln, zusammen mit den Beschäftigten an der Verbesserung von Arbeitsabläufen feilen.
- Regelmäßige Teambesprechungen in offener und vertrauensvoller Atmosphäre abhalten, möglichst auch hierarchie- und berufsgruppenübergreifend.
- Strukturen schaffen, die Erholung und Pausen sicherstellen. Beispielsweise einen Raum zur Verfügung stellen, in dem sich die Beschäftigten zurückziehen können, um sich zu entspannen.



WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

Präventionsangebote der AOK für Pflegekräfte:
www.aok.de/fk/betriebliche-gesundheit
> BGF in der Pflege

Mit gezielten Präventionsangeboten für Pflegeeinrichtungen sorgt die AOK dafür, dass Beschäftigte und Führungskräfte trotz der Herausforderungen im Pflegealltag gesund und leistungsfähig bleiben (siehe auch Seite 6: Online-Programm RESIST)



WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Beratungsangebot für professionelle Pflegenden des Deutschen Berufsverbands für Pflegeberufe (DBfK) und der Bundespsychotherapeutenkammer: www.dbfk.de
> Themen > psych4nurses

Krisenberatung und Krisencoaching bietet die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) an:

Für Beschäftigte: www.bgw-online.de > Gesund im Betrieb
> Psyche und Gesundheit > Telefonische Krisenberatung für BGW-Versicherte

Für Führungskräfte: www.bgw-online.de > Gesund im Betrieb
> Psyche und Gesundheit > Krisencoaching für Führungskräfte und Personen in Verantwortung



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „RESILIENZ FÜR PFLEGEKRÄFTE“ MIT BIRGIT LESCH, DIPLOM-PSYCHOLOGIN BEI DER AOK:

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Aprilausgabe 2021





Online-Programm RESIST

Resilienzförderung für Pflegekräfte

29.04.21 (ams). Gezielte Prävention der AOK für Pflegeeinrichtungen sorgt dafür, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Führungskräfte trotz der vielen Herausforderungen im Pflegealltag gesund und leistungsfähig bleiben.

RESIST, ein digitales Gesundheitstraining zur Resilienz, richtet sich direkt an Pflegekräfte und bietet sechs wöchentliche Einheiten, die den Aufbau und die Stärkung von verschiedenen Resilienzfaktoren fördern. Es kombiniert Online-Trainings mit einer Smartphone-App. Damit kann das Training aktiv in den Arbeitsalltag integriert und das Gelernte umgesetzt werden. Neben dem Resilienz-Training können Pflegekräfte als zusätzliche Unterstützung direkt in Kontakt zu ausgebildeten Psychologinnen und Psychologen der Abteilung klinische Psychologie und Neuropsychologie der Johannes Gutenberg-Universität Mainz treten, um sich individuell coachen zu lassen.



Das Online-Programm RESIST ist ein digitales Gesundheitstraining zur Resilienz und richtet sich direkt an Pflegekräfte.

Foto: [iStock.com/jacoblund](https://www.istock.com/jacoblund)

Bestandteil des Forschungsprojekts Care4Care

RESIST ist ein Bestandteil des Forschungsprojekts Care4Care. Ziel des Projekts ist es, ein integratives Programm zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in der Pflege zu entwickeln. Arbeitgeber, die mit Hilfe des Projekts die Gesundheit der Beschäftigten ihrer Pflegeeinrichtung fördern möchten, können sich an die jeweilige AOK vor Ort wenden.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de/fk/betriebliche-gesundheit
> BGF in der Pflege





Nachhaltigkeit

Zahnpflege plastikfrei? Eine Anleitung

29.04.21 (ams). Daran denken die wenigsten Menschen: Auch bei der Zahnpflege lässt sich Müll einsparen. Schließlich bestehen Zahnbürste und Zahnseide in der Regel komplett aus Plastik. Doch gibt es ökologische Alternativen? Müssen wir zu einem Holzzweig greifen, so wie sich schon die alten Babylonier die Zähne geputzt haben? Wie sich Zahnbeläge möglichst umweltschonend und wirksam entfernen lassen, erklärt Katja Kühler, Zahnärztin bei der AOK.

Nachhaltige und umweltfreundliche Zahnpflege? Für Zahnbürsten mit einem Plastikgriff und Nylonborsten trifft das nicht zu. Gleiches gilt für die kleinen Bürstchen für die Zahnzwischenräume. Zahnpasta ist in einer Plastiktube abgefüllt, Zahnseide besteht aus Kunststoff und ist in Plastik verpackt. Da fällt jede Menge Müll an, der nur teilweise recycelt werden kann. Die Menschen in Deutschland verbrauchen – laut Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e. V. (BUND) – knapp 170 Millionen Zahnbürsten und über 400 Millionen Tuben Zahnpasta im Jahr. Das ist Plastikmüll, der oftmals in den Meeren landet und über die Nahrungskette wieder auf unseren Tellern. Wer sich klimafreundlich die Zähne putzen möchte, für den gibt es durchaus Möglichkeiten.



Klappt gute Zahnpflege auch mit weniger Plastik?
Dieses Foto aus der Rubrik „Zahnmedizin“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Griff und Borsten

Zahnbürsten bestehen in der Regel komplett aus Plastik. Doch inzwischen sind auch Zahnbürsten erhältlich, deren Griffe aus Holz oder Bambus bestehen. Bambus gilt als besonders nachhaltig, da es sich um eine schnell wachsende Pflanze handelt. Und die Borsten der Bürste? „Die sollten nicht aus Tierhaaren bestehen, denn darauf können sich Pilze und Bakterien einfacher ansiedeln“, so Zahnärztin Kühler. Alternativ gibt es Zahnbürsten mit Borsten aus Nylon ohne die Chemikalie Bisphenol A (BPA) oder gar aus Bio-Nylon, das in der Herstellung ohne Erdöl auskommt. Auch die Interdentalbürstchen für die Zahnzwischenräume sind in der Öko-Variante mit Bambusgriff und BPA-freiem Nylon erhältlich. Oder man steigt gleich auf die kleinen Zahnhölzer um, mit denen ebenfalls der Zahnbelag in den Zwischenräumen entfernt werden kann.

Zahnseide aus echter Seide

Zahnseide ist und bleibt ein wichtiges Hilfsmittel, um die Zahnzwischenräume zu reinigen. Und auch Zahnseide gibt es in plastikfreien Varianten – und zwar aus echter Seide und mit Bienenwachs versehen. Die vegane Variante besteht aus Maiseide und Wachs, das aus



den Blättern und Stängeln des Candelilla-Buschs gewonnen wird. Die Alternativen zur Kunststoff-Zahnseide sind oft verpackt in einem Glasflakon, wobei das Glas als nachfüllbarer Zahnseidenhalter dient. Alle diese ökologischen Varianten von Zahnbürste und Co. kann man im Internet kaufen und inzwischen auch in Drogerien.

Und was ist eigentlich mit selbstgemachter Zahnpasta?

Eine gute Nachricht vorweg: Im Gegensatz zu vielen anderen Kosmetikprodukten wie Gesichtscreme, Shampoo oder Duschgel sind Zahncremes seit 2014 frei von Mikroplastik.

Doch es bleibt die Plastiktube. Wäre es da nicht angeraten, Zahnpasta zu Hause einfach selbst herzustellen? Rezepte mit Kokosöl, Natron und Schlammkreide beispielsweise kursieren im Internet. Doch Zahnmediziner raten von solchen Do-it-Yourself-Produkten ab: „Selbstgemachte Rezepturen enthalten kein Fluorid und können deshalb auch nicht wirksam vor Karies schützen“, sagt Kühler. „Denn Fluorid ist das A und O im Kampf gegen Karies.“ Dabei sollte der Fluoridgehalt dem Alter angepasst sein. Zahncremes für Kinder ab dem Schulalter, Jugendliche und Erwachsene enthalten 1.000 bis 1.500 ppm Fluorid. Nach den neuen Empfehlungen sollen Kinder vom zweiten bis sechsten Geburtstag zweimal täglich ihre Zähne mit einer erbsengroßen Menge einer Zahnpasta mit 1.000 ppm Fluorid putzen und nicht mehr wie bisher nur mit 500 ppm Fluorid, so Zahnärztin Kühler weiter.

Eine weitere Gefahr der selbst produzierten Creme ist, so Kühler: „Sie kann schnell zu viel an abschleifenden oder abreibenden Stoffen enthalten, also zu viel an sogenannten Abrasivstoffen. Die sind zwar für die Reinigung der Zähne wichtig, können aber auch dazu führen, dass zu viel Zahnschubstanz abgeschliffen wird.“ Auch die Deutsche Gesellschaft für Präventivzahnmedizin hält von selbstgemachten Pasten nicht viel und weist darauf hin, dass die Zusammensetzung der herkömmlichen Zahnpasten wissenschaftlich begründet und deren Wirksamkeit in vielen internationalen Studien geprüft ist. So kann die aufeinander abgestimmte Mischung der Inhaltsstoffe auch bakteriellem Zahnbelag, Zahnfleischbluten, empfindlichen Zahnhälsen, Zahnstein und Mundgeruch vorbeugen.

Zahnputztabletten statt Zahnpasta?

Könnten Zahnputztabletten eine nachhaltigere Alternative zur klassischen Zahnpasta sein? Schließlich werden sie als plastikfrei und ökologisch beworben. Die Stiftung Warentest



ZAHNPFLEGE – DAS GESAMTPAKET

Mit der Zahnbürste lassen sich nur etwa 70 Prozent der Zahnoberfläche reinigen. Um Karies und Parodontitis vorzubeugen, müssen deshalb auch die Zahnzwischenräume von Speiseresten und Zahnbelag befreit werden. Dafür dienen die Hilfsmittel Zahnseide, die eher bei engen Zwischenräumen, und Interdentalbürsten, die bei offenen Zwischenräumen besonders geeignet sind. Eine ausreichende Menge an Fluorid vorausgesetzt, können Mundspüllösungen als Ergänzung sinnvoll sein, unter anderem für Träger einer fest sitzenden Zahnspange. Zahnärztinnen und Zahnärzte empfehlen zusätzlich eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis. Dabei entfernt eine Prophylaxeassistentin oder ein Dentalhygieniker Zahnbelag und Verfärbungen mit speziellen Geräten, die Zähne werden poliert und fluoridiert, Patientinnen und Patienten zur Mundhygiene angeleitet. Weil der Nutzen jedoch bisher nicht durch Studien belegt ist, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nicht die Kosten – einige gewähren jedoch einen Zuschuss. Dagegen sind zwei Kontrolluntersuchungen im Jahr sowie einmal im Jahr die Entfernung von Zahnstein durchaus Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen.



warnen allerdings davor, dass eine Tablette lediglich ein Fünftel bis ein Drittel der Fluoridmenge enthält, die beim Putzen mit einer Zahnpasta in die Mundhöhle gelangt. Auch Mundspülungen allein können Karies oder eine chronische Entzündung des Zahnfleisches (Parodontitis) nicht verhindern, zumal ihnen ebenfalls häufig die nötige Konzentration an Fluorid fehlt.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de
> Suche: „Gesunde Zähne“



WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.gesundheitsinformation.de
> Suche „Professionelle Zahnreinigung“

www.bund.net
> Suche „Einkaufsratgeber Mikroplastik“





Winzige Steinchen mit großer Wirkung

Gutartiger Lagerungsschwindel: Mit Übungen gut behandelbar

29.04.21 (ams). Schwindelgefühle kennt wohl jeder: Zu schnell aufgestanden, mit dem Nachwuchs Karussell gefahren und schon dreht sich alles – ein sehr unangenehmes Gefühl. Die Ursachen für Schwindel sind vielfältig: Manchmal liegt eine neurologische Störung zugrunde, aber auch Herz-Kreislauf-erkrankungen, Medikamente oder psychische Faktoren können Schwindelanfälle auslösen. Ist eine Störung des Gleichgewichtsorgans die Ursache, handelt es sich meist um einen sogenannten gutartigen Lagerungsschwindel. Er ist unangenehm, aber harmlos – und lässt sich gut behandeln.



Schwindelgefühle sind sehr unangenehm. Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitstipps“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Auslöser für einen Lagerungsschwindel sind winzige Kalzitsteinchen (Otolithen), die in den mit Flüssigkeit gefüllten Bogengängen des Innenohrs schweben: Sie reizen durch ihre Bewegung die Sinneszellen in den Bogengängen und provozieren dadurch falsche Signale. „Das Gehirn erhält dann Informationen, die nicht mit der tatsächlichen Körperlage und den aufgenommenen Sehreizen übereinstimmen. So kommt es zu dem typischen Drehschwindel“, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband.

Ältere Menschen häufiger betroffen

Warum sich die winzigen Steinchen im Bogengang ablagern, bleibt meist unklar. Selten sind eine Kopfverletzung, Ohrentzündung, Durchblutungsstörung oder Bettlägerigkeit die Ursache, vermutlich ist es schlicht der Alterungsprozess. Denn diese Schwindelart kommt bei älteren Menschen deutlich häufiger vor als bei jungen – meist zwischen dem 40. und dem 70. Lebensjahr.

Insgesamt leiden etwa zwei Prozent der Menschen irgendwann in ihrem Leben an einem gutartigen Lagerungsschwindel – Frauen ungefähr doppelt so oft wie Männer, so das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen.

Schwindelgefühl hält meist nur kurz an

Beim gutartigen Lagerungsschwindel kommt es immer wieder zu kurzen Schwindelanfällen: bei raschen Bewegungen des Kopfes – zum Beispiel, wenn man den Kopf dreht, senkt oder nach hinten streckt, sich hinlegt, aus dem Liegen heraus aufsetzt oder sich bückt. „Meist hält das Schwindelgefühl nur kurz an – für einige Sekunden bis höchstens fünf Minuten. Begleitend kann es dabei auch zu Übelkeit und Erbrechen kommen“, erklärt



Mediziner Bleek. In der Regel ist diese Schwindelform anhand der Beschwerden und der Vorgeschichte für einen Arzt oder eine Ärztin leicht zu erkennen und von anderen zu unterscheiden. Dabei wird oft der sogenannte Hallpike-Test gemacht: Kopf und Rumpf werden mit ärztlicher Unterstützung rasch in einer fest vorgegebenen Abfolge bewegt. Wird dadurch ein Schwindelanfall ausgelöst, handelt es sich um einen gutartigen Lagerungsschwindel.

Lagerungsschwindel verschwindet oft von selbst wieder

Bei milder Symptomatik reicht es manchmal, einfach abzuwarten. „Mit der Zeit können sich die Kalzitsteinchen in den Bogengängen festsetzen und werden dann vom Körper abgebaut. Deshalb verschwindet ein gutartiger Lagerungsschwindel häufig von allein: Etwa die Hälfte der Betroffenen ist innerhalb von drei Monaten wieder beschwerdefrei“, sagt Dr. Bleek.

Lagerungsmanöver sind bewährtes Gegenmittel

Wer nicht so lange warten will, kann den Schwindel direkt behandeln. Gängiges Mittel sind sogenannte Lagerungsmanöver. Dabei verlagert eine bestimmte Abfolge von Bewegungen des Kopfes und des Körpers die losen Steinchen so, dass sie sich festsetzen und keine neuen Attacken mehr auslösen können. Bei diesen Lagerungsmanövern – zum Beispiel dem Epley- oder dem Semont-Manöver – helfen die Ärztin oder der Arzt. Es gibt aber auch Varianten, die man zu Hause allein machen kann. Betroffene können auch in ihrer Arztpraxis danach fragen. „Die Lagerungsmanöver können manchmal selbst eine Schwindelattacke auslösen“, so Bleek. „Ernsthafte Komplikationen verursachen die Manöver aber nicht und die Erfolgsaussichten stehen gut, die Schwindelanfälle rasch zu beseitigen.“

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.gesundheitsinformation.de
> Suche „Gutartiger Lagerungsschwindel“

www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org
> Neurologie > Erkrankungen > Schwindel



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „GUTARTIGER LAGERUNGSSCHWINDEL“ MIT DR. JULIAN BLEEK, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Aprilausgabe 2021





ams-Serie: „Achtung ansteckend!“ (4)

Hib-Impfung: Zuverlässiger Schutz vor Hirnhaut- und Kehldeckelentzündung

29.04.21 (ams). Bis vor 30 Jahren war das Bakterium *Haemophilus influenzae* Typ b (Hib) der häufigste Erreger der gefährlichen eitrigen Hirnhautentzündung (Meningitis) und der Kehldeckelentzündung (Epiglottitis) bei Säuglingen und Kleinkindern – in Deutschland gab es mehrere hundert Todesfälle pro Jahr. Seit der Einführung der Hib-Impfung in Deutschland im Jahr 1990 ist die Zahl der Erkrankungen um bis zu 90 Prozent zurückgegangen.

Das Bakterium wird über Tröpfchen von Mensch zu Mensch übertragen – zum Beispiel beim Husten oder Niesen – und siedelt sich im Nasen-Rachen-Raum an. 80 bis 95 Prozent der Hib-Erkrankungen treten vor dem vollendeten fünften Lebensjahr auf. Nur sehr selten kommt es in den ersten drei Monaten nach der Geburt zu einer Ansteckung.

Eine Hib-Meningitis kann schwere Schäden wie beispielsweise Hör- oder Sprachstörungen, Blindheit bis hin zu geistiger Behinderung verursachen. „Die Sterblichkeit bei einer Hirnhautentzündung ist sehr hoch: Wird nicht rechtzeitig behandelt, liegt sie bei bis zu 80 Prozent, und auch bei frühzeitiger Therapie sterben noch bis zu fünf Prozent der Erkrankten“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Kehldeckelentzündungen können ebenfalls hohes Fieber und eine massive Schwellung verursachen, sodass es zu starken Schluckbeschwerden und ausgeprägter Atemnot bis hin zum Ersticken führen kann. Da sich die Kehldeckelentzündung innerhalb kürzester Zeit entwickeln kann, ist sie immer ein Notfall. Unbehandelt besteht ebenfalls eine hohe Sterblichkeitsrate. Behandelt werden die Erkrankungen mit Antibiotika.

Meist wird Sechsfachimpfstoff gespritzt

Damit es gar nicht erst zu einer Erkrankung durch den Hib-Erreger kommt, ist eine Schutzimpfung unbedingt empfehlenswert. Da Kinder schon ab sechs Monaten gefährdet sind, sollte die Impfung möglichst frühzeitig begonnen und vollständig abgeschlossen werden. In der Regel wird dafür ein Sechsfachimpfstoff gegen Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten), Tetanus (Wundstarrkrampf), Poliomyelitis (Kinderlähmung), *Haemophilus influenzae* Typ b und Hepatitis B eingesetzt – es handelt sich dabei um einen Impfstoff mit abgetöteten Erregern, einen sogenannten Totimpfstoff.



Die Hib-Impfung ist ein zuverlässiger Schutz.
Dieses Foto aus der Rubrik „Prävention/Vorsorge“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice



Neue STIKO-Empfehlung: Impfung in drei Teilen

Bis zum Jahr 2020 wurde die Impfung in vier Teilen verabreicht. Seit Sommer 2020 empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die Grundimmunisierung in drei Teilen – damit entfällt eine Impfstoffdosis. Die erste Impfung erfolgt im Alter von etwa zwei Monaten, die folgenden Impfungen dann mit vier und elf Monaten. Frühgeborene, die vor der vollendeten 37. Schwangerschaftswoche geboren sind, sollen die sechsfach-Impfung weiterhin mit vier Impfstoffdosen im Alter von zwei, drei, vier und elf Monaten erhalten. Wurden die empfohlenen Impftermine nicht wahrgenommen, kann dies im Alter von einem bis vier Jahren nachgeholt werden – dann reicht eine einmalige Impfung aus.

Nach dem sechsten Lebensjahr ist eine Impfung in der Regel nicht mehr notwendig – in seltenen Fällen, zum Beispiel bei fehlender Milzfunktion, wird sie jedoch auch dann noch empfohlen.

Impfreaktionen und Nebenwirkungen

Die Impfung ist in der Regel gut verträglich. „Wie bei allen Impfungen kann es zu Impfreaktionen kommen, wie Rötung oder Schwellung an der Einstichstelle, die auch schmerzen kann. Seltener kommen Fieber, Fieberkrämpfen oder Magen-Darm-Beschwerden dazu“, so Medizinerin Eymers.

Schwere Nebenwirkungen sind sehr selten. In Einzelfällen kann es bei Säuglingen und jungen Kleinkindern zu auch einem kurzzeitigen schockähnlichen Zustand kommen – dies bleibt jedoch in der Regel ohne Folgen.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de

> Leistungen & Services > Leistungen von A-Z > Impfen – alle Leistungen



WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.rki.de

> Infektionsschutz > Impfen > Impfungen A – Z
> Haemophilus influenzae Typ b (Hib)

www.impfen-info.de

> Impfempfehlungen > Für Kinder > Hib

www.kinderaerzte-im-netz.de

> Suche „Hib“



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „HIB-IMPfung“ MIT DR. EIKE EYMERS, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de

> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Aprilausgabe 2021





Kurzmeldungen

Ein Jahr Covid-19: WIdO zieht Fehlzeiten-Bilanz

29.04.21 (ams). Jeder zwölfte Beschäftigte mit einer Covid-19-Diagnose musste im Krankenhaus behandelt werden. 2,6 Prozent davon sind gestorben. Das geht aus der Zwölf-Monats-Bilanz der Arbeitsunfähigkeitsdaten von AOK-Mitgliedern hervor, die das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) im April 2021 vorgelegt hat. In seiner Analyse hat das WIdO die Krankschreibungen der gut 14 Millionen AOK-versicherten Erwerbstätigen von März 2020 bis Februar 2021 ausgewertet. Wie bereits in früheren Auswertungen bestätigte sich erneut, dass insbesondere Beschäftigte in Pflege, Betreuungs- und Erziehungsberufen am stärksten von Krankschreibungen im Zusammenhang mit Covid-19 betroffen sind.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.wido.de > Aktuelles (22.04.2021)



Wie die neue Arbeitswelt gesund gestaltet werden kann

29.04.21 (ams). Auch in der sogenannten „neuen Arbeitswelt“ sind Rahmenbedingungen möglich, die die Gesundheit der Beschäftigten fördern. Das zeigt eine Publikationsreihe der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) zum Thema „New Work“. Die Initiatoren der iga – Verbände der gesetzlichen Krankenkassen und die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung – wollen damit Impulse für mehr Gesundheitsförderung in Unternehmen setzen. New Work umfasst ein zeitgemäßes Führungsverhalten, neue flexible Arbeitsformen und digitale Arbeitsprozesse. Wesentlicher Bestandteil der „neuen Arbeit“ ist ein starker Fokus auf Unternehmens-Leitlinien oder -Werte wie Vertrauen, Offenheit und die Selbstentwicklung der Beschäftigten.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.iga-info.de > Themen > New Work



Krankenhaus-Report 2021: Zentralisierung und Spezialisierung bleiben auf der Agenda

29.04.21 (ams). Die Corona-Pandemie hat den Verbesserungsbedarf in der deutschen Kliniklandschaft noch deutlicher zu Tage treten lassen. „Wir brauchen nicht weniger Zentralisierung und Spezialisierung von Kliniken, sondern mehr“, kommentierte der Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Martin Litsch, die Ergebnisse des Krankenhaus-Reports 2021. Die Analysen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) zeigen unter anderem, dass etwa die Hälfte der Krankenhäuser, die 2021 Covid-19-Fälle behandelt haben, 86 Prozent dieser Fälle versorgte. Die übrigen Fälle verteilen sich auf viele Krankenhäuser, die nicht unbedingt optimal für die Versorgung dieser schweren Erkrankung ausgerüstet sind.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen (30.03.21)





Gesundheitstage

1. Mai: Tag der Arbeit

Der Tag der Arbeit wurde am 1. Mai 1890 ausgerufen, als US-amerikanische Arbeiter sich erstmals organisierten und massiv ihre Rechte einforderten. Oberstes Ziel der Arbeiterbewegung: Einführung eines Achtstundentages und eines freien Sonntags. Auch ein Verbot der Kinderarbeit sowie das Recht, sich in Gewerkschaften zu organisieren, waren die Forderungen am Ende des 19. Jahrhunderts. Im 21. Jahrhundert haben sich die Schwerpunkte der Arbeiterbewegung verändert: Heute geht es um Themen wie Kampf gegen Arbeitsplatzabbau, soziale Sicherung oder Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Ansprechpartner für die nationale Kampagne ist der Deutsche Gewerkschaftsbund. Infos rund um das Thema „Arbeit und Gesundheit“ bietet die AOK mit der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Mit dem Service „Gesunde Unternehmen“ unterstützt die AOK außerdem Betriebe dabei, arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu identifizieren und abzubauen.

4. Mai: Welt-Asthmatag

Asthma und allergiebedingtes Asthma nehmen weltweit zu. In Deutschland waren laut dem Lungeninformationsdienst im Jahr 2016 5,9 Prozent der Erwachsenen und 5,1 Prozent der Kinder und Jugendlichen betroffen. Im Kinder- und Jugendalter ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung. Im Kinder- und Jugendalter ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung. Initiator des Welt-Asthmatags ist die Global Initiative for Asthma. Schwere Asthmaanfälle können lebensbedrohlich sein, deshalb ist eine gezielte Asthmatherapie wichtig. Dazu bietet die AOK Versicherten, die an Asthma leiden, ein sogenanntes Disease-Management-Programm (DMP) an. Die Patienten werden aktiv in den Behandlungsverlauf einbezogen, Anfälle von akuter Atemnot sollen vermieden, das Voranschreiten der Erkrankung aufgehalten und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden. Am DMP Asthma können nicht nur Erwachsene, sondern auch Jugendliche und Kinder ab fünf Jahren teilnehmen. Seit April 2019 können Kinder bereits ab zwei Jahren am DMP Asthma teilnehmen. Der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA) hat dazu die DMP-Anforderungen für Asthma bronchiale aktualisiert. Durch regelmäßiges Händewaschen und Desinfizieren trägt medizinisches Personal dazu bei, Infektionskrankheiten vorzubeugen. So sollen die Infektion mit sogenannten multiresistenten Erregern (MRE) oder andere Infektionen im Zusammenhang mit medizinischen Behandlungen verhindert werden.

5. Mai: Welt-Händehygienetag

Der Welt-Händehygienetag macht darauf aufmerksam, wie wichtig die richtige Händehygiene in der medizinischen Versorgung ist. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat dazu den Aktionstag am 5. Mai ausgerufen. Ziel der Aktion ist es, die Patientensicherheit zu erhöhen. Um in deutschen Gesundheitseinrichtungen das Risiko von Infektionen mithilfe der richtigen Händehygiene zu reduzieren, ist 2008 auf Basis der WHO Kampagne die



„Aktion saubere Hände“ (ASH) gegründet worden. ASH unterstützt teilnehmende Kliniken, Alten- und Pflegeheime sowie ambulante Einrichtungen dabei, Qualitätsmanagementmaßnahmen zur Händehygiene zu etablieren. Auch im Alltag ist regelmäßiges Händewaschen der beste Schutz vor der Ansteckung mit Infektionskrankheiten. Denn durch Kontakt der Hände mit den Schleimhäuten von Nase, Mund, Augen oder offenen Wunden können die Erreger leicht in den Körper gelangen. Durch regelmäßiges und gründliches Reinigen der Hände lässt sich dieser Übertragungsweg unterbrechen. Weitere Infos dazu bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

10. Mai: Tag gegen den Schlaganfall

Jedes Jahr erleiden etwa 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Er ist die dritthäufigste Todesursache und der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter. Laut der Weltgesundheitsorganisation sind Schlaganfälle auf Platz zwei der zehn häufigsten Todesursachen. Ausgelöst wird ein Schlaganfall, wenn die Blutgefäße verstopft sind oder „platzen“. Es entsteht ein plötzlicher Sauerstoffmangel, der die Hirnfunktionen und damit die Steuerung des Körpers stark beeinträchtigt. Oft kommt es zu Bewusstseinsstörungen, halbseitigen Lähmungen und Ausfallerscheinungen des Sprech- oder Sehvermögens. Erbliche Veranlagung, Bluthochdruck, Diabetes und bei Frauen die Einnahme der Antibabypille erhöhen das Risiko zusätzlich. Einem Schlaganfall kann vorgebeugt werden, deshalb sollte man auf alarmierende Hinweise achten. Sollte es dennoch zu einem Notfall kommen, ist schnelles Handeln gefordert. Jede Minute zählt, um Folgeschäden zu vermindern. Weitere Infos zum Tag gegen den Schlaganfall gibt es bei der Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe, die den jährlichen Aktionstag 1999 ins Leben gerufen hat.

12. Mai: Internationaler CFS-Tag

Das Chronische Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome = CFS) äußert sich in erster Linie durch eine dauerhafte extreme Erschöpfung. Sie hält mindestens sechs Monate an und führt zu einem deutlichen Leistungsabfall. Zu den Symptomen gehören Kopfschmerzen, nicht erholsamer Schlaf und Schwindelgefühl. Das Krankheitsbild ist sehr komplex und kann sich in vielen weiteren Symptomen äußern. Kern der Erkrankung ist offenbar eine Schwächung beziehungsweise chronische Aktivierung des Immunsystems.

Konkrete Zahlen zu der Erkrankung gibt es nicht. Überträgt man US-amerikanische epidemiologische Daten auf Deutschland, sind schätzungsweise etwa 240.000 Menschen an CFS erkrankt. Weitere Informationen zum CFS-Tag und zur Erkrankung gibt es beim Bundesverband Chronisches Erschöpfungssyndrom.

15. Mai: Internationaler Tag der Familie

Im September 1993 haben die Vereinten Nationen (UN) den 15. Mai als Tag der Familie proklamiert. Gemeinsam wollen die UN und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Bedeutung der Familie als wichtigste Grundeinheit jeder Gesellschaft herausstellen. In der Familie erfahren Kinder und Jugendliche Nähe und Geborgenheit, Verlässlichkeit und Soli-



darität. Sie lernen, die elementaren Dinge des Lebens und in einer Gemeinschaft zu leben. Sie können ihre Fähigkeiten und Grenzen erproben, erwerben soziale Kompetenz und lernen, Rücksicht zu nehmen.

Zu den Zielen des Aktionstages gehören unter anderem folgende Punkte: weiter gegen Armut und Hunger zu kämpfen, gesundes Leben zu fördern und zwar für alle Altersklassen, Schulungs- und Ausbildungsmöglichkeiten sicherzustellen und Gleichberechtigung zu erreichen. In Deutschland gibt es keinen zentralen Veranstalter dieses Aktionstages.

Wie wichtig die Familie für die Gesundheit von Kindern ist, zeigen auch die AOK-Familienstudie 2014 und die AOK-Familienstudie 2018.

30. Mai: Welt-MS-Tag

Multiple Sklerose (MS) ist eine entzündliche Erkrankung des Zentralen Nervensystems. Dabei handelt es sich um eine Autoimmunreaktion, bei der das eigene Immunsystem das körpereigene Gewebe angreift. Die Symptome sind vielfältig, daher wird MS auch „die Krankheit mit 1.000 Gesichtern“ genannt.

Meist beginnt die Erkrankung im frühen Erwachsenenalter. Ihr Verlauf ist sehr unterschiedlich, wobei die meisten Erkrankten unregelmäßig auftretende Schübe haben. Manchmal liegen sogar Jahre dazwischen. Anfangs bilden sich die Symptome meist zurück, seltener zeigt sich von Beginn an ein kontinuierlicher Prozess. Heilbar ist MS bisher nicht.

Laut der Deutschen Multiplen Sklerose Gesellschaft leben in Deutschland etwa 250.000 Menschen mit MS. Die Gesellschaft ist Veranstalter des Welt-MS-Tages.

31. Mai: Welt-Nichtrauchertag

Laut dem Welt-Tabak-Bericht 2019 der WHO sterben pro Jahr mehr als acht Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum.

Laut dem Jahresbericht 2020 der Drogenbeauftragten der Bundesregierung versterben jedes Jahr 127.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums. Rauchen sei der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Krebs und Diabetes, heißt es in dem Bericht. Der Welt-Nichtraucher-Tag wurde am 31. Mai 1987 von der WHO ausgerufen. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne sind die Deutsche Krebshilfe und das Aktionsbündnis Nichtrauchen der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung.

Die AOK engagiert sich gegen das Rauchen und beteiligt sich an Kampagnen für das Nichtrauchen – zum Beispiel an der Aktion „Be Smart – Don't Start“ für Schulen.

Zum Thema Nichtrauchen am Arbeitsplatz bietet der AOK-Service zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Unternehmen Tipps und Infos.

**DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.
MEHR ZU DEN TERMINEN 2021, LINKS ZU TEXTEN
SOWIE BILDER UND O-TÖNE ZU EINZELNEN GESUNDHEITSTAGEN UNTER:**

www.aok-bv.de > Presse > Gesundheitstage





**Redaktion
AOK-Mediendienst
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin**

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Adressenänderung

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel./Fax: _____

- Wenn Sie künftig den AOK-Medienservice Ratgeber nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail** erhalten wollen, melden Sie sich bitte unter folgender Web-Adresse an:

www.aok-bv.de/presse/medienservice

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

- Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per Post** an obige Adresse.

Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für die Printausgabe des AOK-Medienservice Ratgeber.

(Ihre Daten werden umgehend gelöscht.)

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:
